

Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Tanpa Awalan Melalui Metode Bermain Siswa Kelas 3 SDN 5 Tamang

Karlan, Victor Simanjuntak, Ahmad Atiq

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Keolah
Ragaan, FKIP Universitas TanjungpuraPontianak 2014

Emaill : karlansabli@yahoo.com

Abstrak: Permasalahan penelitian adalah apakah terdapat pengaruh kemampuan lompat jauh tanpa awalan dengan menggunakan alat bantu lompat tali pada siswa kelas 3SDN 05Tamang. Tujuan penelitian adalah mengetahui bagaimanakah upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh tanpa awalan denganbermain menggunakan alat bantu lompat tali pada siswa kelas 3 SDN 05 Tamang. Penelitian dilakukan dengan Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian berjumlah 22 siswa, laki-laki 13 orang dan perempuan 9 orang.Teknik penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, yaitu tes dengan kisi-kisi instrumen pengukuran hasil belajar lompat jauh. Analisis data menggunakan rumus ketuntasan belajar dan prosentase.Hasil penelitian menunjukanpenguasaan materi secara klasikal, yaitu hasil belajar lompat jauh tanpa awalan dengan menggunakan alat bantu lompat tali.Peningkatan terjadi pada semua kegiatan.Hasil siklus 1 5,8 (Kurang). Peningkatan siklus 2 dengan nilai6,6 (Cukup) berarti siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan baik tetapi masih terdapat beberapa kesalahan dalam lompat jauh tanpa awalan.

Kata kunci : Lompat Jauh, Tanpa Awalan, Metode Bermain.

Abstract : The problem is whether there are significant research capability without the leading long jump with a jump rope using tools on 05Tamang 3SDN graders. The purpose of the study was to determine how efforts to improve the long jump without the prefix denganbermain use tools to jump rope in grade 3 students of SDN 05 Tamang. The study was conducted with classroom action research. Subjects numbered 22 students, 13 men and 9 women orang.Teknik this study using test and measurement, the test grating instrument with measurement of learning outcomes long jump. Analysis of the data using the formula of mastery learning and research prosentase.Hasil menunjukanpenguasaan in classical material, which is the result of the long jump without prefix learning by using tools tali.Peningkatan jump occurs at all kegiatan.Hasil cycle 1 5.8 (Less). The increase in cycle 2 with nilai6, 6 (Fair) means the students do the long jump without prefix well but there are some errors in the long jump without a prefix.

Keywords: Long Jump, omit the leading, the method play.

Bermain merupakan bagian pendidikan jasmani. Bermain mempunyai fungsi yang banyak dan dapat dibatasi sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Bermain mempunyai syarat dengan aktivitas jasmani. Seperti telah diketahui bahwa batasan bermain telah ditentukan sebagai berikut. Bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilahirkan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut.

Menurut Victor G. Simanjuntak,dkk (2008:13) bahwa: “Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras serasi dan seimbang”. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Mengingat penggunaan metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 5 Tamang belum efektif digunakan sehingga membuat siswa tidak tertarik untuk mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dilihat dari sisi fisik mata pelajaran ini sangat membutuhkan tenaga, tempat dan alat. Apalagi pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh yang dalam pembelajarannya selalu menonjol pada teknik dasar sehingga terjadi kejenuhan pada siswa itu sendiri. Sehingga peneliti memilih metode bermain lompat jauh dengan harapan siswa siswa dapat mengikuti pembelajaran tanpa merasa jenuh dan semangat belajarnya akan lebih baik.

Dari pengamatan penulis siswa SDN 5 Tamang, dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan cabang olahraga Atletik, nomor lompat banyak siswa tidak biasa melakukan teknik dasar lompat jauh dengan baik dan benar. Sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat judul “ **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Tanpa Awalan Menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas 3 SDN 5 Tamang Kecamatan Teluk Keramat Kabupaten Sambas** “.

Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yang teridentifikasi oleh peneliti dalam mengangkat masalah yang dipilih peneliti adalah Kondisi tiap sekolah tidak sama khususnya fasilitas/sarana prasarana untuk melakukan olahraga lompat jauh. Seperti tersedinya lapangan lompat jauh dan peralatan pendukung lainnya. Untuk itu dimungkinkan melakukan lompat jauh tanpa awalan, Olahraga lompat jauh memerlukan biaya cukup besar, Kondisi dan usia anak serta perkembangan/pertumbuhan anak di sekolah dasar tidak stabil, dengan lompat jauh tanpa awalan dapat mengurangi cedera pada anak. **Pembatasan Masalah**

Adapun batasan masalah pada penelitian ini hanya menitik beratkan pada penerapan metode pembelajaran dengan pendekatan bermain sebagai suatu suplemen peningkatan pembelajaran lompat jauh tanpa awalan di SDN 5 Tamang.

Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan masalah yang diambil peneliti, dengan judul “ **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat jauh tanpa Awalan Menggunakan metode bermain pada siswa Kelas 3 SDN 5 Tamang Kecamatan Teluk Keramat Kabupaten Sambas** “, maka yang menjadi ruang lingkup dalam penelitian ini adalah metode bermain dan hasil belajar lompat jauh tanpa awalan.

Definisi Konseptual Dan Operasional Variabel

Definisi operasional yang dimaksud adalah untuk menghindari kesalahan penafsiran terhadap penggunaan-penggunaan istilah dalam penelitian ini oleh peneliti, sehingga tidak terjadi penyebarluaskan istilah dalam penelitian. Supaya penelitian ini terhindar dari salah penafsiran tersebut maka penulis memberikan operasional agar sama persepsi penulis dan pembaca yakni sebagai berikut :

1. Metode Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain
2. Hasil Belajar lompat Jauh Tanpa Awalan.
3. Penelitian Tindakan Kelas

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : mengetahui apakah ada pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar lompat jauh tanpa awalan pada Siswa SDN 5 Tamang kelas 3

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat-manfaat dalam desain penelitian ini adalah Untuk dijadikan sebagai bahan dalam penelitian selanjutnya dan pengembangan wawasan bidang keilmuan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Untuk menambah pengetahuan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap penggunaan metode bermain dalam pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa untuk melakukan aktivitas olahraga.

TINJAUAN PUSTAKA

Metode Bermain

Bermain merupakan aktivitas yang sangat disenangi oleh siswa sehingga dengan bermain secara tidak sadar siswa sudah melakukan gerak dasar yang nantinya bisa dimamfaatkannya untuk memilih olahraga yang sesuai dengan bakat yang dimiliki. Metode bermain yang digunakan penulis dalam penelitian menggunakan metode bermain, dimana siswa (obyek) diajak untuk lebih aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga. Dalam metode ini siswa akan melakukan pembelajaran yang dimodifikasi sesuai materi yang diberikan. Cara-cara yang akan digunakan penulis adalah cara-cara yang sesuai dengan materi yang akan diberikan kepada objek dalam penelitian, cara tersebut juga dianggap penulis akan menimbulkan semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran. Semangat yang dimaksud adalah siswa yang mau mengikuti pembelajaran tanpa merasa tertekan atau paksaan dari orang lain. Dalam penelitian ini cara bermain untuk meningkatkan lompatan adalah dengan bermain lompat tali, lompat kardus bermain jingkrak.

Hasil Belajar

Sardiman A. M (2010:22), menyatakan "Secara umum belajar adalah suatu Proses interaksi antara diri manusia (id - ego - super ego) dengan lingkungannya, yang mungkin berwujud pribadi, fakta konsep, ataupun teori". Sedangkan Kunandar (2010: 320), menyatakan bahwa: "belajar adalah suatu aktivitas yang Mengharapkan perubahan tingkah laku (behavioral change) pada diri individu Yang belajar.

Wina Sanjaya (2010:235) proses belajar pada hakikatnya merupakan kegiatan mental yang tidak dapat dilihat. Artinya, proses perubahan yang terjadi dalam diri seseorang yang belajar tidak dapat kita saksikan. Kita hanya mungkin mungkin dapat menyaksikan dari adanya gejala-gejala perubahan perilaku yang tampak. Pengalaman adalah kejadian yang dapat memberikan arti dan makna kehidupan setiap perilaku individu. Menurut Oemar Hamalik (2010:29) pengalaman adalah sebagai sumber pengetahuan dan keterampilan bersifat pendidikan, yang merupakan satu kesatuan disekitar tujuan murid, pengalaman pendidikan bersifat kontinu dan interaktif, membantu integrasi pribadi murid.

LOMPAT JAUH

Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh jauhnya. Maka untuk mencapai jarak lompat yang jauh, terlebih dahulu pelompat harus memahami unsur – unsur pokok pada lompat. Dalam lompat jauh terdapat bak lompat yang berisi pasir sebagai tempat pendaratan akhir dari melompat.

Dalam lompat jauh gaya dibagi menjadi 3 macam gaya, yaitu tanpa awalan, gaya berjalan, dan gaya menggantung. Akan tetapi prinsip dasar dari ketiga gaya tersebut tetap sama. Loncat jauh dapat dibagi kedalam ancang – ancang, lepas tapak, melayang, dan mendarat. Pada semua teknik loncat jauh

ancang – anchang merupakan lari dengan percepatan dari start. Achang – anchang kira – kira sejauh 30m – 45m. Frekuensi serta panjang langkah anchang – anchang makin meningkat sampai persiapan lepas tapak. Selama 3 – 5 langkah terakhir peloncat mempersiapkan diri untuk mengalihkan anchang – anchang (kecepatan horizontal) kepada lepas tapak (kecepatan vertical). Pada saat itu sebaiknya kecepatan jangan dikurangi, satu langkah sebelum terakhir, kira – kira 10cm – 15cm lebih panjang dari langkah sebelumnya dan terakhir. Karena itu titik berat badan agak terbawa kebawah, dan sodokan tenaga vertical diperbesar.

Teknik – teknik dalam lompat jauh

1. Teknik Awalan
2. Teknik Tolakan
3. Teknik Mendarat

METODOLOGI PENELITIAN

Bentuk penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) atau penelitian tindakan kelas karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran dikelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian diskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari :

1. Silabus
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
3. Lembar Observasi Kegiatan Belajar Mengajar

Subyek dan Waktu Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan subyek tindakan yakni Siswa SDN 5 Tamang Kecamatan Teluk Keramat Kabupaten Sambas pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dengan jumlah 22 orang dengan komposisi laki-laki 13 orang dan perempuan 9 orang. Alasan peneliti melakukan penelitian di lokasi tersebut karena peneliti sudah mengetahui karakter anak dan peneliti merupakan staf pengajar SDN 5 Tamang. Dengan demikian peneliti sudah mengenali lokasi penelitian. Penelitian dilaksanakan dalam dua minggu berturut-turut untuk pelaksanaan dua mata pelajaran yang masing-masing 2 siklus pelajaran yaitu :

Berdasarkan Tabel diatas, pelaksanaan perbaikan mata pelajaran PENJASORKES dilaksanakan pada hari senin Senin, 07 Oktober 2013 dan Rabu, 09 Oktober 2013 Pukul 07.00 sd 08.10 untuk siklus I, sedangkan untuk siklus II dilaksanakan pada hari Senin, 21 Oktober 2013 dan Rabu, 23 Oktober 2013 Pukul 07.00 sd 08.10.

Pelaksanaan Tindakan

Setelah diketahui permasalahan pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di SDN 5 Tamang kemudian diberi tindakan yaitu metode pembelajaran lompat jauh tanpa awalan melalui pendekatan bermain pada pendidikan jasmani. Dalam pendekatan bermain pembelajaran lompat jauh tanpa awalan dimodifikasi antara lain peraturan, alat dan ukuran lapangan.

1. Tahap 1 : Perencanaan Tindakan
2. Tahap 2 : Pelaksanaan Tindakan
3. Tahap 3 : Pengamatan (Observasi)
4. Tahap 4 : Refleksi

Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah tes buatan guru yang fungsinya adalah : (1) untuk menentukan seberapa baik siswa telah menguasai bahan pelajaran yang diberikan dalam waktu tertentu; (2) untuk menentukan apakah suatu tujuan telah tercapai; (3) untuk memperoleh suatu nilai. Dan (4) untuk mengetahui apakah metode bermain seperti lompat tali, lompat kardus dan jingkrak dapat mengukur jauhnya lompatan pada saat melompat pada lompat jauh tanpa awalan. Serta (5) dapat mengukur jauhnya lompatan menggunakan alat ukur (meteran).

Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengetahui efektifitas suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa untuk memperoleh respon terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Rancangan Analisis Data

Rancangan analisis data ini menggunakan format penilaian secara langsung pada siswa. Analisis data penelitian tindakan secara umum dilakukan dengan mengidentifikasikan dan menunjukkan bahwa perbaikan telah terjadi.

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif dengan teknik analisis prosentase. Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau presentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya.

1. Menilai ulangan atau tes formatif
2. Ketuntasan belajar
3. Lembar observasi

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Pelaksanaan dan Hasil penelitian Siklus 1

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan di Sekolah SDN 5 Tamang yang di ikuti oleh 22 Orang Siswa dengan Komposisi Laki-laki 13 Orang dan Perempuan 9 Orang dari 22 orang siswa. Untuk lebih jelasnya dibawah ini akan diuraikan tahapan-tahapan pelaksanaan penelitian. Tahapan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Perencanaan tindakan Siklus

Perencanaan tindakan pada siklus 1 diawali dengan merencanakan kegiatan yang akan dilakukan pada pelaksanaan penelitian. Rencana kegiatan tersebut di susun dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Selain itu juga, dalam perencanaan ini penelitian akan menyiapkan bahan-bahan yang diperlukan saat pelaksanaan penelitian berlangsung tersebut seperti lapangan, meteran, papan tumpuan, pluit lembar penilaian siswa serta lembar observasi penilaian kemampuan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran.

2. Pelaksanaan Tindakan Siklus 1

Waktu pelaksanaan tindakan pada siklus 1 dilaksanakan pada tanggal Senin, 07 Oktober 2013 dan Rabu, 09 Oktober 2013 Dilaksanakan selama 2 jam pelajaran atau 70 menit dari pukul 08.00-10.00 pelaksanaan kegiatan yang dilakukan sesuai dengan rencana yang telah di buat dalam RPP.

3. Hasil Observasi / Pengamatan Siklus 1

Pengamatan pada siklus 1 di lakukan oleh guru sekaligus peneliti untuk mengumpulkan data berupa penilaian kemampuan siswa melakukan langkah-langkah cara melakukan lompat jauh tanpa awalan. Hasil pengolahan data yang dikumpulkan pada siklus 1 akan dijabarkan seperti di bawah ini :

Tabel 1. Penilaian siswa hasil lompat jauh tanpa awalan

NO	NAMA SISWA	Variabel Penilaian			Rata - Rata	Nilai Kualitatif
		Teknik Tolakan	Teknik Mendarat	Jauh lompatan		
1	Rian	7	6	7	6,6	Cukup
2	Riswandi	6	5	6	5,6	Cukup
3	Danuarta	6	7	7	6,6	Cukup
4	Adam Sari	6	6	6	6	Cukup
5	Dayang Wahdini	5	6	5	5,6	Kurang
6	Tiara	5	6	5	5,6	Kurang
7	Samiah	6	6	6	6	Cukup
8	Randa	5	6	5	5	Kurang
9	Ryan Aprizal	5	6	7	6	Cukup
10	Ersan	7	6	7	6,6	Cukup
11	Rini Ayuni	6	6	6	6	Cukup
12	Ulan	5	6	5	5	Kurang
13	Risky	7	7	8	7,3	Cukup
14	Zacky	7	6	7	6,6	Cukup

15	Indah	6	7	7	6,6	Cukup
16	Uun Nuryati	6	6	6	6	Cukup
17	Eka	5	6	5	5,6	Kurang
18	Ariel Ari Candra	7	6	7	6,6	Cukup
19	Duta Finanta	7	7	7	7	Cukup
20	Mariona	7	6	7	6,6	Cukup
21	Solihin	6	5	6	5,6	Kurang
22	Yuda	7	6	7	6,6	Cukup
Jumlah		134	134	139	47	-
Rata-rata		6,09	6,09	6,31	5,8	Kurang

Tabel 2 . Skor Persentase Nilai

	Teknik Tolakan	Teknik Mendarat	Jauh lompatan
Baik	0 %	0 %	4,5 %
Cukup	72,8 %	90,9 %	72,7 %
Kurang	27,2 %	9,1 %	22,8 %
Jumlah	100 %	100 %	100 %

Tabel 3. Skala/kriteria penilaian lompat jauh tanpa awalan untuk

Rentang Nilai	Nilai Kualitatif	Ket
≤ 8	B	Baik
6 – 7,9	C	Cukup
≥ 6	K	Kurang

Keterangan:

Baik = Setiap siswa dapat melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan baik dan benar

Cukup = Setiap siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan baik tetapi masih terdapat kesalahan dalam lompat jauh tanpa awalan

Kurang = Setiap siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan tetapi masih terdapat banyak kesalahan dalam lompat jauh tanpa awalan

Dari hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang guru lakukan jumlah rata-rata skor untuk Penilaian siswa dalam melakukan lompat jauh tanpa awalan adalah 5,8. Sesuai dengan skala kriteria Mengenai Penilaian siswa dalam melakukan lompat jauh tanpa awalan diperoleh nilai *Kurang* (≥ 6), yang berarti bahwa Setiap siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan tetapi masih terdapat banyak kesalahan dalam lompat jauh tanpa awalan. Persentase jumlah siswa untuk teknik tolakan adalah yang memperoleh persentase nilai baik adalah 0 %, Persentase nilai Cukup adalah 72,8 % dan persentase nilai Kurang adalah 27,2 %. Persentase jumlah siswa untuk teknik mendarat adalah yang memperoleh persentase nilai baik adalah 0 %, Persentase nilai Cukup adalah 90,9 % dan persentase nilai Kurang adalah 9,1 %. Persentase jumlah siswa untuk jauh lompatan adalah yang memperoleh persentase nilai baik adalah 4,5 %, Persentase nilai Cukup adalah 72,7 % dan persentase nilai Kurang adalah 22,8 %.

Tabel 4. Skala Penilaian Gerak

No	KEGIATAN	Skor	Rata-	Keterangan
A.	KEGIATAN AWAL			
1.	Memeriksa kesiapan siswa			
2.	Mengabsen siswa			
3.	Melakukan kegiatan apersepsi			
4.	Menyampaikan kompetensi (tujuan) yang akan dicapai dan			
B	KEGIATAN INTI			
5	Kemampuan siswa dalam saling menghargai dan jujur.	6,9		Baik
6	Kemampuan siswa dalam saling kerjasama dan semangat	6,1		Baik
7	Kemampuan siswa dalam melakukan tumpuan atau tolakan pada	5,0		Sedang
8	Kemampuan siswa dalam melakukan ayunan tangan dan paha pada	5,2		Sedang
9	Kemampuan siswa dalam melakukan gaya dengan sikap jongkok	4,5		Sedang
10	Kemampuan siswa dalam melakukan Pendaratan dengan dua	4,6		Sedang
11	Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lanjutan setelah	4,9		Sedang
12	Mampu menjelaskan cara melakukan teknik dasar lompat jauh	5,0		Sedang
B.	KEGIATAN AKHIR			
1.	Melakukan penilaian akhir			
2.	Menyimpulkan materi yang melibatkan siswa			
3.	Melaksanakan tindakan lanjut dengan memberi arahan, kegiatan,			
	JUMLAH SKOR	42,2		
	RATA-RATA SKOR	5,27		

Tabel 5. Norma Penilaian Penguasaan Tugas Gerak yang diberikan Guru Kepada Siswa

Rentang Nilai	Nilai Kualitatif	Ket
8 – 9,9	BS	Baik Sekali
6 – 7,9	B	Baik
4 – 5,9	S	Sedang
2 – 3,9	K	Kurang
0 – 1,9	KS	Kurang Sekali

Skala/Kriteria Penguasaan Tugas Gerak yang diberikan Guru Kepada Siswa

- BaikSekali = Setiap siswa mempunyai kejujuran dan saling menghargai dan mampu melakukan rangkaian proses lompat jauh tanpa awalan dengan baik dan benar
- Baik, Setiap Siswa mempunyai kejujuran dan saling menghargai dan mampu melakukan rangkaian proses lompat jauh tanpa awalan dengan benar
- Sedang,Setiap Siswa mempunyai kejujuran dan saling menghargai dan mampu melakukan rangkaian proses lompat jauh tanpa awalan dengan benar walaupun ada sedikit kesalahan pada rangkain
- Kurang,Setiap Siswa tidak memperdulikan kejujuran dan saling menghargai dan mampu melakukan rangkaian proses lompat jauh tanpa awalan namun ada beberapa kesalahan yang tampak terlihat

- e. Kurang Sekali ,Setiap Siswa tidak jujur dan tidak menghargai teman ketika pelajaran ketika melakukan rangkaian proses lompat jauh tanpa awalan banyak ditemukan indikasi kesalahan.

Dari hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang guru lakukan rata-rata skor yang di peroleh adalah 5, 27. Sesuai dengan skala kriteria penilaian tugas gerak diperoleh nilai *Sedang* (4 -5,9), yang berarti bahwa setiap siswa mempunyai kejujuran dan saling menghargai dan ampu melaksanakan rangkaian proses lompat jauh tanpa awalan dengan benar walaupun ada sedikit kesalahan pada rangkaian kegiatan.

Tabel 6. Data Mengenai Keaktifan Pada saat Proses Kegiatan Belajar Mengajar

NO	NAMA	PERHATIAN SISWA		
		Baik	Cukup	Kurang
1	Rian		6,1	
2	Riswandi			5,5
3	Danuarta			4,5
4	Adam Sari		7,2	
5	Dayang Wahdini		7,1	
6	Tiara		6	
7	Samian		7	
8	Randa			5,5
9	Ryan Aprizal			4,7
10	Ersan			5,8
11	Rini Ayuni		6,1	
12	Ulan			5,5
13	Risky			4,5
14	Zacky		7,2	
15	Indah		7,1	
16	Uun Nuryati		6	
17	Eka		7	
18	Ariel Ari Candra			5,5
19	Duta Finanta			4,7
20	Mariona			5,8
21	Solihin		6	5,8
22	Yuda		7	4,5
Jumlah			33,4	26
Persentase			56,2 %	43,7 %
Rata-rata		5,94		

Tabel 7. Skala/Kriteria Mengenai Keaktifan Pada saat Proses Kegiatan Belajar Mengajar

Rentang Nilai	Nilai Kualitatif	Ket
8 – 9,9	BS	Baik
6 – 7,9	B	cukup
4 – 5,9	S	kurang

Keterangan:

- Baik = setiap siswa mendengar, memperhatikan, melihat dengan fokus dan ikut terlibat aktif dalam proses pembelajaran secara dinamik
- Cukup = Setiap siswa terkadang kurang fokus akan segala perintah guru namun ketika terlibat dalam kondisi permainan cukup aktif bergerak.
- Kurang = Setiap siswa tidak memperhatikan apa yang guru perintahkan dan jarang aktif ketika proses belajar mengajar dimulai.

Dari hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang guru lakukan rata-rata skor untuk keaktifan siswa adalah 5, 94. Sesuai dengan skala kriteria Mengenai Keaktifan diperoleh nilai *Kurang* (4 -5,9), yang berarti bahwa setiap siswa tidak memperhatikan apa yang guru perintahkan dan jarang aktif ketika proses belajar mengajar di mulai. Persentase jumlah siswa yang memperoleh persentase nilai baik adalah 0 %, Persentase nilai Cukup adalah 56,2 % dan persentase nilai Kurang adalah 43,7 %.

Refleksi pelaksanaan kegiatan siklus 1

Setelah guru melaksanakan kegiatan pembelajaran serta melakukan analisis terhadap hasil dari kegiatan tersebut, kemudian guru melakukan refleksi terhadap pelaksanaan kegiatan yang telah di lakukannya. Refleksi dilakukan mengetahui tentang kelemahan atau kekurangan pelaksanaan pada siklus 1, hal-hal apa saja yang perlu diperbaiki, kemudian menyusun rencana dan tindak lanjut. Hasil refleksi yang dilakukan oleh guru akan di bahas seperti dibawah ini:

Kekurangan pelaksanaan kegiatan pada siklus 1 adalah :

- a) Saat penyampaian penjelasan teknik hanya beberapa siswa yang aktif mendengarkan dan memperhatikan. Hal ini mengakibatkan siswa yang pasif menjadi tidak mampu melakukan langkah-langkah cara melakukan praktek lapangan dengan benar.
- b) Siswa yang mendapat nilai sedang/cukup dan kurang ini, mereka masih belum mampu melakukan langkah-langkah cara melakukan praktek lapangan dengan benar. Tindak lanjut hasil refleksi dari pelaksanaan kegiatan siklus 1 adalah membuat perencanaan kegiatan untuk siklus ke 2. Karena masih terdapat siswa yang memperoleh hasil praktek dan persentase nilai kurang dan sedang. Maka, penelitian ini akan di lanjutkan ke siklus ke 2. Hal-hal perlu di perbaiki pada siklus kedua ini yaitu guru bisa membimbing siswa dan mengajak siswa memperhatikan penjelasan guru dan memberi contoh gerakan gerakan lompat jauh tanpa awalan secara berulang kali.
- c) Metode bermain seperti permainan lompat lompat tali, lompat kardus bermain jingkrak, perlu dilaksanakan sesering mungkin sebelum pelaksanaan kegiatan lompat jauh tanpa awalan.

Pelaksanaan dan Hasil penelitian Siklus 2

Pelaksanaan kegiatan Penelitian siklus 2 yang dilakukan di Sekolah SDN 5 Tamang yang di ikuti oleh 22 Orang Siswa dengan Komposisi Laki-laki 13 Orang dan Perempuan 9 Orang dari 22 orang siswa diambil sampel 10 orang siswa dengan komposisi laki-laki 70 % dan perempuan 30 % pada orang yang sama pada waktu siklus 1. Untuk lebih jelasnya dibawah ini akan diuraikan tahapan-tahapan pelaksanaan penelitian. Tahapan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Perencanaan tindakan Siklus, Rencana kegiatan tersebut di susun dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).
2. Pelaksanaan Tindakan Siklus 2, Waktu pelaksanaan tindakan pada siklus 1 dilaksanakan pada tanggal Senin, 21 Oktober 2013 dan Rabu, 23 Oktober 2013 Dilaksanakan selama 2 jam pelajaran atau 70 menit dari pukul 08.00-10.00 .
3. Hasil Observasi / Pengamatan Siklus2

Pengamatan pada siklus 2 di lakukan oleh guru sekaligus peneliti untuk mengumpulkan data berupa penilaian kemampuan siswa melakukan langkah-langkah cara melakukan lompat jauh tanpa awalan. Hasil pengolahan data yang dikumpulkan pada siklus 2 akan dijabarkan seperti di bawah ini :

Tabel 8. Penilaian siswa hasil lompat jauh tanpa awalan

NO	NAMA SISWA	Variabel Penilaian			Rata - Rata	Nilai Kualitatif
		Teknik Tolakan	Teknik Mendarat	Jauh lompatan		
1	Rian	7	7	8	7.3	Cukup
2	Riswandi	6	6	7	6.3	Cukup
3	Danuarda	6	7	7	6.7	Cukup
4	Adam Sari	6	6	6	6.0	Cukup
5	Dayang Wahdini	7	6	7	6.7	Kurang
6	Tiara	5	6	5	5.3	Kurang
7	Samiah	6	6	6	6.0	Cukup
8	Randa	5	6	5	5.3	Kurang
9	Ryan Aprizal	7	8	7	7.3	Cukup
10	Ersan	7	6	7	6.7	Cukup
11	Rini Ayuni	6	6	6	6.0	Cukup
12	Ulan	8	6	7	7.0	Kurang
13	Risky	7	8	8	7.7	Cukup
14	Zacky	8	7	7	7.3	Cukup
15	Indah	7	7	7	7.0	Cukup
16	Uun Nuryati	6	6	6	6.0	Cukup
17	Eka	6	6	7	6.3	Kurang
18	Ariel Ari Candra	7	6	7	6.7	Cukup
19	Duta Finanta	7	7	8	7.3	Cukup
20	Mariona	7	6	8	7.0	Cukup
21	Solihin	6	7	8	7.0	Kurang
22	Yuda	7	7	7	7.0	Cukup
Jumlah		144	143	151	146	-
Rata-rata		6.5	6.5	6.8	6.6	Cukup

Tabel 9. Skor Persentase Nilai

	Teknik Tolakan	Teknik Mendarat	Jauh lompatan
Baik	9 %	9 %	22,7 %
Cukup	77,2 %	91 %	68,3 %
Kurang	13,8 %	0 %	9 %
Jumlah	100 %	100 %	100 %

Tabel 10. Skala/kriteria penilaian lompat jauh tanpa awalan untuk

Rentang Nilai	Nilai Kualitatif	Ket
≤ 8	B	Baik
6 – 7,9	C	Cukup
≥ 6	K	Kurang

Dari hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang guru lakukan jumlah rata-rata skor untuk Penilaian siswa dalam melakukan lompat jauh tanpa awalan adalah 6,6. Sesuai dengan skala kriteria Mengenai Penilaian siswa dalam melakukan lompat jauh tanpa awalan diperoleh nilai *Cukup* ($\geq 6 - 7,9$), yang berarti bahwa Setiap siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan baik tetapi masih terdapat kesalahan dalam lompat jauh tanpa awalan. Persentase jumlah siswa untuk teknik tolakan adalah yang memperoleh persentase nilai baik adalah 9 %, Persentase nilai Cukup adalah 77,2 % dan persentase nilai Kurang adalah 13,8 %. Persentase jumlah siswa untuk teknik mendarat adalah yang memperoleh persentase nilai baik adalah 9 %, Persentase nilai Cukup adalah 91% dan persentase nilai Kurang adalah 0 %. Persentase jumlah siswa untuk jauh lompatan adalah yang memperoleh persentase nilai baik adalah 22,7 %, Persentase nilai Cukup adalah 68,3 % dan persentase nilai Kurang adalah 9 %.

Tabel 11. Skala Penilaian Gerak

No	KEGIATAN	SKOR	Keterangan
A.	KEGIATAN AWAL		
1.	Memeriksa kesiapan siswa		
2.	Mengabsen siswa		
3.	Melakukan kegiatan apersepsi		
4.	Menyampaikan kompetensi (tujuan) yang akan dicapai dan		
B	KEGIATAN INTI		
5	Kemampuan siswa dalam saling menghargai dan jujur.	8	Baik
6	Kemampuan siswa dalam saling kerjasama dan semangat	7,5	Baik
7	Kemampuan siswa dalam melakukan tumpuan atau tolakan	8	Baik
8	Kemampuan siswa dalam melakukan ayunan tangan dan paha	7,7	Baik
9	Kemampuan siswa dalam melakukan gaya dengan sikap	6,9	Baik
10	Kemampuan siswa dalam melakukan Pendaratan dengan dua	7,5	Baik
11	Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lanjutan setelah	7,9	Baik
12	Mampu menjelaskan cara melakukan teknik dasar lompat	8,0	Baik
B.	KEGIATAN AKHIR		
1.	Melakukan penilaian akhir		
2.	Menyimpulkan materi yang melibatkan siswa		

3.	Melaksanakan tindakan lanjut dengan memberi arahan,	
JUMLAH SKOR		61,5
RATA-RATA SKOR		7,68

Tabel 12. Norma Penilaian Penguasaan Tugas Gerak

Rentang Nilai	Nilai Kualitatif	Ket
8 – 9,9	BS	Baik Sekali
6 – 7,9	B	Baik
4 – 5,9	S	Sedang
2 – 3,9	K	Kurang
0 – 1,9	KS	Kurang Sekali

Dari hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang guru lakukan rata-rata skor yang di peroleh adalah 7, 68. Sesuai dengan skala kriteria penilaian tugas gerak diperoleh nilai *Baik* (6 - 7,9), yang berarti bahwa Setiap Siswa mempunyai kejujuran dan saling menghargai dan mampu melakukan rangkaian proses lompat jauh tanpa awalan dengan berpada rangkaian kegiatan.

Tabel 13. Data Mengenai Keaktifan Pada saat Proses Kegiatan Belajar Mengajar

NO	NAMA	PERHATIAN SISWA		
		Baik	Cukup	Kurang
1	Rian		7,5	
2	Riswandi	8		
3	Danuarta			5,5
4	Adam Sari		7,2	
5	Dayang Wahdini	8,5		
6	Tiara	8,5		
7	Samian		8,5	
8	Randa		7,5	
9	Ryan Aprizal	8		
10	Ersan		7,5	
11	Rini Ayuni		7	
12	Ulan		7	
13	Risky		7,5	
14	Zacky	8		
15	Indah			5,5
16	Uun Nuryati		7,2	
17	Eka	8,5		
18	Ariel Ari Candra	8,5		
19	Duta Finanta		8,5	
20	Mariona		7,5	
21	Solihin	8		
22	Yuda		7,5	
Jumlah		30	38,2	5,5
Persentase		40,7	51,83 %	7,46 %
Rata-rata		7,37		

Tabel 14. Skala/Kriteria Mengenai Keaktifan Pada saat Proses Kegiatan Belajar Mengajar

Rentang Nilai	Nilai Kualitatif	Ket
8 – 9,9	BS	Baik
6 – 7,9	B	cukup
4 – 5,9	S	kurang

Keterangan:

Dari hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang guru lakukan rata-rata skor untuk keaktifan siswa adalah 7, 37. Sesuai dengan skala kriteria Mengenai Keaktifan diperoleh nilai *Cukup* (6 -7,9), yang berarti bahwa setiap siswa terkadang kurang fokus akan segala perintah guru namun ketika terlibat dalam kondisi permainan cukup aktif bergerak. Persentase jumlah siswa yang memperoleh persentase nilai baik adalah 40,7 %, Persentase nilai Cukup adalah 51,83 % dan persentase nilai Kurang adalah 7,46 %.

Refleksi pelaksanaan kegiatan siklus 2

Dari refleksi siklus 2 yang dilakukan oleh guru akan di bahas seperti dibawah ini:

- Pada pelaksanaan kegiatan awal sudah dilaksanakan oleh guru dengan baik sesuai rencana tindak lanjut refleksi siklus 1.
- Pelaksanaan di siklus 2, Siswa memperhatikan dan mendengarkan dengan baik penjelasan dan pengarahan dari guru. Walaupun ada beberapa siswa yang masih belum fokus pada kegiatan karena faktor usia. Tetapi sewaktu pelaksanaan kegiatan siswa aktif dan mampu melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan pembelajaran.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan 2 tahap yaitu siklus 1 dan siklus 2 dari skala penilaian gerak dan skala/kriteria mengenai keaktifan pada saat proses kegiatan belajar mengajar di SDN 5 Tamang disajikan data skor pada siklus 1 dan siklus 2 dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 15. Rekapitulasi Penilaian siswa hasil lompat jauh tanpa awalan Pada Siklus 1 dan Siklus 2

NO	NAMA SISWA	SIKLUS 1		SIKLUS 2	
		Nilai	Nilai Kualitatif	Nilai	Nilai Kualitatif
1	Rian	6,6	Cukup	7.3	Cukup
2	Riswandi	5,6	Cukup	6.3	Cukup
3	Danuarta	6,6	Cukup	6.7	Cukup
4	Adam Sari	6	Cukup	6.0	Cukup
5	Dayang Wahdini	5,6	Kurang	6.7	Kurang
6	Tiara	5,6	Kurang	5.3	Kurang
7	Samiah	6	Cukup	6.0	Cukup

8	Randa	5	Kurang	5.3	Kurang
9	Ryan Aprizal	6	Cukup	7.3	Cukup
10	Ersan	6,6	Cukup	6.7	Cukup
11	Rini Ayuni	6	Cukup	6.0	Cukup
12	Ulan	5	Kurang	7.0	Kurang
13	Risky	7,3	Cukup	7.7	Cukup
14	Zacky	6,6	Cukup	7.3	Cukup
15	Indah	6,6	Cukup	7.0	Cukup
16	Uun Nuryati	6	Cukup	6.0	Cukup
17	Eka	5,6	Kurang	6.3	Kurang
18	Ariel Ari Candra	6,6	Cukup	6.7	Cukup
19	Duta Finanta	7	Cukup	7.3	Cukup
20	Mariona	6,6	Cukup	7.0	Cukup
21	Solihin	5,6	Kurang	7.0	Kurang
22	Yuda	6,6	Cukup	7.0	Cukup
Jumlah		47	-	146	-
Rata-rata		5.8	Kurang	6.6	Cukup

Tabel 16. Skor Persentase Nilai

	Teknik Tolakan		Teknik Mendarat		Jauh lompatan	
	Siklus 1	Siklus 2	Siklus 1	Siklus 2	Siklus 1	Siklus 2
Baik	0 %	9 %	0 %	9 %	4,5 %	22,7 %
Cukup	72,8 %	77,2 %	90,9 %	91 %	72,7 %	68,3 %
Kurang	27,2 %	13,8 %	9,1 %	0 %	22,8 %	9 %
Jumlah	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Tabel diatas menunjukkan bahwa ada peningkatan kemampuan siswa dalam melaksanakan rangkaian kegiatan dalam melakukan lompat jauh tanpa awalan dari siklus 1 dan siklus 2. Peningkatan terjadi pada semua kegiatan. Nilai Rata-rata pada siklus 1 yaitu : 5,8 (Kurang) yang berarti Setiap siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan tetapi masih terdapat banyak kesalahan dalam lompat jauh tanpa awalan. Terjadi peningkatan pada siklus 2 dengan Nilai Rata-rata yaitu 6,6 (Cukup) yang berarti Setiap siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan baik tetapi masih terdapat beberapa kesalahan dalam lompat jauh tanpa awalan. Pada Tabel 18 menunjukan bahwa :

- Persentase jumlah siswa untuk teknik tolakan adalah untuk siklus 1 yang memperoleh persentase nilai Baik adalah 0 %, Persentase nilai Cukup adalah 72,8 % dan persentase nilai Kurang adalah 27,2 %. Untuk siklus 2 persentase nilai Baik adalah 9 %, Persentase nilai Cukup adalah 77,2 % dan persentase nilai Kurang adalah 13,8 %.
- Persentase jumlah siswa untuk teknik mendarat adalah untuk siklus 1 Persentase jumlah siswa untuk teknik mendarat adalah yang memperoleh persentase nilai baik adalah 0 %, Persentase nilai Cukup adalah 90,9 % dan persentase nilai Kurang adalah 9,1 %. Untuk siklus 2 yang memperoleh persentase nilai baik adalah 9 %, Persentase nilai Cukup adalah 91% dan persentase nilai Kurang adalah 0 %.
- Persentase jumlah siswa untuk jauh lompatan adalah untuk siklus 1 Persentase jumlah siswa untuk jauh lompatan adalah yang memperoleh

persentase nilai baik adalah 4,5 %, Persentase nilai Cukup adalah 72, 7% dan persentase nilai Kurang adalah 22,8 %. Untuk siklus 2 yang memperoleh persentase nilai baik adalah 22,7 %, Persentase nilai Cukup adalah 68,3 % dan persentase nilai Kurang adalah 9 %.

Peningkatan terjadi karena peneliti melaksanakan hasil refleksi rencana tindak lanjut siklus 1 yaitu melaksanakan Metode bermain seperti permainan lompat tali, lompat kardus bermain jingkrak, sebelum pelaksanaan kegiatan lompat jauh tanpa awalan. guru bisa membimbing siswa dan mengajak siswa memperhatikan penjelasan guru dan memberi contoh gerakan lompat jauh tanpa awalan secara berulang kali dan pelaksanaan tindakan siklus 2 ini dilaksanakan dengan metode bermain. Sebagaimana dikemukakan oleh Mayke (dalam Sudono, 2000:3) “ belajar dengan bermain akan memberi kesempatan kepada anak untuk memanipulasi, mengulang-ulang, menemukan sendiri, bereksplorasi serta mempraktekannya. Metode bermain adalah cara yang diberikan pada siswa sehingga menarik bagi siswa, dimana proses pembelajaran yang dilakukan dapat menyenangkan siswa, dengan harapan siswa dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik serta tidak terjadi kejenuhan. Dimana sesuai dengan harapan dan tujuan pendidikan yang diinginkan.

Tabel 17. Rekapitulasi Skor Penilaian Gerak Pada Siklus 1 dan Siklus 2

No	KEGIATAN	SKOR		Ket
		Siklus 1	Siklus 2	
1	Kemampuan siswa dalam saling menghargai dan jujur.	6,9	8	
2	Kemampuan siswa dalam saling kerjasama dan semangat	6,1	7,5	
3	Kemampuan siswa dalam melakukan tumpuan atau tolakan pada lompat jauh tanpa awalan.	5,0	8	
4	Kemampuan siswa dalam melakukan ayunan tangan dan paha pada lompat jauh tanpa awalan.	5,2	7,7	
5	Kemampuan siswa dalam melakukan gaya dengan sikap jongkok diudara pada lompat jauh tanpa awalan	4,5	6,9	
6	Kemampuan siswa dalam melakukan Pendaratan dengan dua kakipada lompat jauh tanpa awalan	4,6	7,5	
7	Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lanjutan setelah mendarat	4,9	7,9	
8	Mampu menjelaskan cara melakukan teknik dasar lompat jauh tanpa awalan	5,0	8,0	
JUMLAH SKOR		42,2	61,5	
RATA-RATA SKOR		5,27	7,68	

Tabel diatas menunjukkan bahwa ada peningkatan kemampuan siswa dalam melaksanakan rangkaian kegiatan penguasaan tugas gerak dari siklus 1 dan siklus 2. Peningkatan terjadi pada semua kegiatan. Rata-rata skor pada siklus 1 yaitu : 5,27 (sedang) yang berarti bahwa setiap siswa mempunyai kejujuran dan saling menghargai dan mampu melaksanakan rangkaian proses lompat jauh tanpa awalan dengan benar walaupun ada sedikit kesalahan pada rangkaian kegiatan. Terjadi peningkatan pada siklus 2 dengan rata-rata skor yaitu 7,68 (baik) yang berarti

Setiap Siswa mempunyai kejujuran dan saling menghargai dan mampu melakukan rangkaian proses lompat jauh tanpa awalan dengan benar pada rangkaian kegiatan. Peningkatan terjadi karena peneliti melaksanakan hasil refleksi rencana tindak lanjut siklus 1 yaitu guru bisa membimbing siswa dan mengajak siswa memperhatikan penjelasan guru dan memberi contoh gerakan gerakan lompat jauh tanpa awalan secara berulang kali dan pelaksanaan tindakan siklus 2 ini dilaksanakan dengan metode bermain. Sebagaimana dikemukakan oleh Mayke (dalam Sudono, 2000:3) “ belajar dengan bermain akan memberi kesempatan kepada anak untuk memanipulasi, mengulang-ulang, menemukan sendiri, bereksplorasi serta mempraktekannya. Metode bermain adalah cara yang diberikan pada siswa sehingga menarik bagi siswa, dimana proses pembelajaran yang dilakukan dapat menyenangkan siswa, dengan harapan siswa dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik serta tidak terjadi kejenuhan. Dimana sesuai dengan harapan dan tujuan pendidikan yang diinginkan.

Pada siklus 1 hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran yang guru lakukan rata-rata skor untuk keaktifan siswa adalah 5, 94. Sesuai dengan skala kriteria Mengenai Keaktifan diperoleh nilai *Kurang* (4 -5,9), yang berarti bahwa setiap siswa tidak memperhatikan apa yang guru perintahkan dan jarang aktif ketika proses belajar mengajar di mulai. Persentase jumlah siswa yang memperoleh persentase nilai baik adalah 0 %, Persentase nilai Cukup adalah 56,2 % dan persentase nilai Kurang adalah 43,7 %. Pada siklus 2 terjadi perubahan yaitu peningkatan keaktifan siswa, rata-rata skor untuk keaktifan siswa adalah 7, 37. Sesuai dengan skala kriteria Mengenai Keaktifan diperoleh nilai *Cukup* (6 - 7,9), yang berarti bahwa setiap siswa terkadang kurang fokus akan segala perintah guru namun ketika terlibat dalam kondisi permainan cukup aktif bergerak. Persentase jumlah siswa yang memperoleh persentase nilai baik adalah 40,7 %, Persentase nilai Cukup adalah 51,83 % dan persentase nilai Kurang adalah 7,46 %.

Dari pengamatan siklus 1 dan siklus 2 peningkatan keaktifan pada siswa dipengaruhi pengalaman yang telah lalu yaitu kegiatan siklus 1. Karena pada siklus 1 para siswa telah melaksanakan kegiatan kemudian diulang pada siklus 2 dengan kegiatan yang sama. Hal ini sebagaimana dikemukakan Oleh Wina sanjaya (2010:244) Pengalaman adalah kejadian yang dapat memberikan arti dan makna kehidupan setiap perilaku individu. Menurut Oemar Hamalik (2010:29) pengalaman adalah sebagai sumber pengetahuan dan keterampilan bersifat pendidikan, yang merupakan satu kesatuan disekitar tujuan murid, pengalaman pendidikan bersifat kontinu dan interaktif, membantu integrasi pribadi murid.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dan uraian-uraian kegiatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan metode bermain dengan judul *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat jauh tanpa awalan Menggunakan metode bermain pada siswa Kelas 3 SDN 5 Tamang Kecamatan Teluk Keramat Kabupaten Sambas*, diperoleh beberapa kesimpulan yaitu Belajar dengan bermain akan memberi kesempatan

kepada anak untuk memanipulasi, mengulang-ulang, menemukan sendiri, bereksplorasi serta mempraktekannya. Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Istilah refleksi berasal dari kata bahasa Inggris *reflection*, yang artinya pemantulan. Kegiatan refleksi ini sangat perlu dilakukan dalam penelitian mendiskusikan implementasi dari rancangan tindakan. Peningkatan keaktifan pada siswa dipengaruhi pengalaman yang telah lalu yaitu kegiatan siklus 1. Karena pada siklus 1 para siswa telah melaksanakan kegiatan kemudian diulang pada siklus 2 dengan kegiatan yang sama. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Wina Sanjaya (2010:244) Pengalaman adalah kejadian yang dapat memberikan arti dan makna kehidupan setiap perilaku individu. Hal ini dibuktikan oleh skor yang diperoleh dari penelitian yang dilaksanakan baik pada siklus 1 dan siklus 2.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengalaman juga sangat diperlukan dalam suatu pendidikan baik secara formal maupun yang bukan formal serta belajar dari pengetahuan umum. Belajar dari pengalaman hasilnya akan lebih baik, siswa akan lebih mudah menanggapi dari proses pembelajaran yang berasal dari pengalaman yang pernah diperoleh. Pengalaman pribadi ialah pengalaman yang yang diperoleh dan dimiliki oleh setiap individu

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dengan judul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh tanpa Awalan menggunakan Metode Bermain pada Kelas 3 SDN 5 Tamang Kecamatan Teluk Keramat Kabupaten Sambas, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut Sekolah hendaknya memberikan apresiasi kepada guru dan siswa, Sekolah menambah kegiatan Ekstrakurikuler di luar jam pelajaran, Sekolah hendaknya mendukung kegiatan olahraga khususnya cabang olahraga Atletik. Baik berupa sarana maupun prasarana untuk kegiatan olahraga. Guru harus dapat mengemas proses pembelajaran dengan metode pendekatan bermain agar praktek lapangan dapat menyenangkan dan mudah diserap oleh siswa dengan baik dan benar. Upaya dalam proses pembelajaran harus selalu melibatkan siswa secara aktif terutama dalam praktek lapangan.

DAFTAR RUJUKAN

- Suherman, Adang dan Agus Mahendra. 2001. *Menuju Perkembangan Menyeluruh*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga. Depdikbud RI.
- Ahmad Abu, dkk. (2005). *Metode Pengajaran*. Bandung: CV. Alfabet.
- Aunurrahman. 2008. *Belajar dan pembelajaran*. Bandung: CV. Alfabeta.
- BSNP. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas

- Djamarah Bahri Syaiful. (2006). *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas terbuka. Departemen Pendidikan Terbuka.
- Djahmarah Bahri Syaiful dan Zain Aswan. (2006). *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas terbuka. Departemen Pendidikan Terbuka.
- Hasan Alwi,dkk.(2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Hamalik Oemar. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Depdikbud Dirjen Dikti PPGSD. Jakarta: Balai Pustaka
- Hamid Darmadi. 2010. *Kemampuan Dasar Mengajar*. Bandung: CV. Alfabet
- [Http://mbegedut.blogspot.corm/2012103/08](http://mbegedut.blogspot.corm/2012103/08)
- [Http://www.PTKPenjasorkes.blogspot.com](http://www.PTKPenjasorkes.blogspot.com)
- [Http://www. PUSTAKA KTI.com](http://www.PUSTAKA.KTI.com).Analisi. Data Hasil Belajar
- [Http://www .e-TA.com](http://www.e-TA.com).Metode Penelitian.
- Kasihani, Kasbolah. (1998). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Jakarta: Depdiknas. Depdikbud Dirjen Dikti PPGSD
- Khosim. 2011. *Atletik I*. Semarang: UPT UNNES Pres.
- M. Asori,dkk. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Multi Press
- M. A. Sardiman. (2010).*Analisis Data Hasil Belajar*.Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPGSD. Jakarta: Balai Pustaka
- M. Toha Anggoro dkk. 2007. *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas terbuka. Departemen Pendidikan Terbuka.
- Nana Sudjana. (1989). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT.Sinar Baru Algensindo.
- Rochmat Wahab, dkk. (1998). *Perkembangan dan Belajar Peserta Didik*. Jakarta: DEPDIBUD DIRJEN DIKTI PPGSD.
- Sanjaya, Wina 2011.*Perencanaan dan desain system pembelajaran*.Jakarta:Kencana Prenada Media group.
- Sugiyono. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Sinar Grafika
- Suharsini Arikunto, dkk. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Sinar Grafika.
- Susilo. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Sinar Grafika.

Suherman, Adang dan Agus Mahendra. 2001. *Menuju perkembangan Menyeluruh*. Jakarta: Direktorat Jendera Olahraga. Depdikbud RI.

Winataputra. S Udin. H. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Sinar Grafika